Heinar Kudevita



Organismi vastupanuvõime - immuunsüsteem

Immuunsüsteemil on oluline roll: see kaitseb meie keha kahjulike ainete, mikroobide ja rakkude muutuste eest, mille tulemusel me võime haigestuda. Kuni meie immuunsüsteem töötab sujuvalt, ei märka me, et see on olemas. Aga kui see lakkab korralikult töötamast – kuna see on nõrk või ei suuda võidelda eriti agressiivsete mikroobide vastu – jääme haigeks. Samuti võivad haigestumist põhjustada mikroobid, millega meie keha pole kunagi varem kokku puutunud. Mõned mikroobid teevad meid haigeks alles siis, kui nendega esimest korda kokku puutume. Nende hulka kuuluvad lastehaigused nagu tuulerõuged.

Ilma immuunsüsteemita ei oleks meil mingit võimalust võidelda meie organismi väljastpoolt sattuvate kahjulike ainetega või kehas toimuvate kahjulike muutustega.

Heinar Kudevita
Tallinn, 2022
ISBN 978-9916-4-1655-6 (pdf)

Organismi vastupanuvõime - immuunsüsteem



Loomulik immuunsüsteem hoiab meid elujõulisena ja tervena, hoides eemal ka autoimmuunhaiguste hulka kuuluva Meniere'i haiguse ja sellega seotud kõrvalnähud. Ma tean, et igaüks on nüüdseks kuulnud terminit "immuunsüsteem". Kuid võib-olla ei saada sellegipoolest aru, kuidas see on seotud Meniere’i haiguse sümptomite või seisundiga. Kordame siis. Meie organismis on pidev, järjekindel, väga põhjalik ellujäämismehhanism. See koosneb kahest elemendist: antioksüdantidest (kaitsja) ja vabadest radikaalidest (vaenlane). Nagu sõjaväes, kaitsevad antioksüdandid meid vabade radikaalide, vaenlase eest. Sellest järeldub, et kui meie kehas on piisavalt antioksüdante, hoitakse vabade radikaalide tegevus kontrolli all. Samas ei tohi siiski unustada, et ka vabadel radikaalidel on inimorganismis oluline osa.

Vabad radikaalid

Vabad radikaalid on ühendid, millel on paaritu elektron, mis muudab need ebastabiilseks ja väga reaktiivseks. Vabad radikaalid tekivad meie kehas loomulikult, nt. ainevahetuse kõrvalsaadusena. Samuti on nende tekitajateks välistegurid nagu: stress, suitsetamine, narkootikumid, pingutavad spordialad, saaste, plii, elavhõbe, tina, nahaooldusvahendid, UV-kiirgus jne.

Vabad radikaalid kahjustavad DNA-d, muutes selle molekuli struktuure. Mõõdukas koguses vabade radikaalide teke ei ole organismile kahjulik, vaid hoopis kasulik, sest see käivitab organismi kaitsemehhanismid. Kuid kui hapniku reaktiivsete vormide (vabade radikaalide) teke organismis ületab normaalse taseme, ründavad nad rakke ja kudesid ning põhjustavad kahjustusi, Vabad radikaalid kahjustavad rakumembraane, ründavad kollageeni, mis seob rakke omavahel, tulemuseks on kortsus nahk, jäigad liigesed, jne. Vabad radikaalid:

- kiirendavad vananemist,
- kahjustavad nahka raku tasemel ja tekitavad kortse,
- tekitavad haiguslikku rakkude jagunemist,

- kahjustavad südame tööd,
- põhjustavad väsimust ja energiapuudust,
- põhjustavad kasvajaid
- ja vastutavad ka arvukate teiste ebatervete nähtuste eest kehas.

Vananedes suudab organism järjest vähem neid hävitavaid molekule kontrolli all hoida. Vabad radikaalid alustavad ahelreaktsioone, mille tulemusena tekib hulk uusi vabu radikaale. 95......97% inimese poolt sissehingatud hapnikust läheb biomolekulide lõhustamiseks ehk organismi oksüdatsiooniprotsessideks, mille käigus tekib paratamatult vabu radikaale. (https://www.tlu.ee/opmat/tp/terviseopetus/toit/vabad_radikaalid.html) Hapnik on ju teatavasti keemiline element ilma milleta ei toimu põlemist. Ka elamist võib võrrelda põlemisega. Võib-olla on professor Buteiko hingamisteooria siiski õigustatud?

Vt. https://ajakiri-meniere.weebly.com/talv-2012-2013.html

Antioksüdandid on ained, mis pidurdavad ja reguleerivad vabade radikaalide teket. Terves organismis valitseb antioksüdantide ja vabade radikaalide vahel tasakaal. Vabad radikaalid muutuvad ohtlikuks, kui see tasakaal on rikutud.

Antioksüdandid katkestavad vabade radikaalide poolt alustatud ahelreaktsioone.

Antioksüdante saame:

1. toiduga, kusjuures antioksüdandid tugevdavad vastastikku teineteise toimet, mistõttu on oluline, et organism saaks neid toiduga üheaegselt terve komplekti;
2. keha toodab ise (koensüüm Q10, melatoniin, lipoehape).

Antioksüdantide hulka kuulub ka vitamiini-taoline rasvlahustuv ühendkoensüüm Q10, mida me saame peamiselt toidust. Koensüüm Q10on eriti vajalik intensiivselt töötavatele organitele (süda, lihased, maks, neerud) ning seda arvatakse mängivat olulist rolli vananemisprotsessi pidurdamisel. Koensüümi Q10ok täisteraviljatoodetes, pähklites, spinatis, oliiviõlis, sardiinides, looma- ja kanalihas ja munas.

Antioksüdant on ka melatoniin, mis on põhiliselt keha ööpäevarütmi reguleerija ning soodustab und. Lisaks keha poolt sünteesitavale melatoniinile on seda võimalik saada toidust. Näiteks leidub melatoniini palju kirssides, aga ka ploomides ja troopilistes puuviljades nagu banaanid, apelsinid, ananass ja viinamarjad. Lisaks sisaldavad melatoniini riis ja teised teraviljad, ürdid, oliiviõli, õlu ja vein. Organismis toodab melatoniini käbinääre.

Alfa-lipoehape on vitamiinisarnane aine, mis osaleb energia tootmises ning on oluline antioksüdant, Kuigi organism on võimeline alfa-lipoehapet ka ise tootma, on toit siiski selle oluline allikas. Alfa-lipoehapet leidub peaaegu kõigis toitudes, eelkõige neerus, maksas, spinatis ja brokkolis.

Antioksüdantide toimel:

- pidurduvad vananemisprotsessid;

- alaneb kolesteroolitase;
- väheneb ateroskleroosirisk;
- väheneb südamehaiguste ja insuldirisk;
- aeglustub Alzheimer'i tõve areng;
- väheneb kasvajate tekkevõimalus;
- vähenevad sigaretisuitsust tekkivad kahjustused, jne.

Tähtsamad antioksüdandid on vitamiinid C, A, E, karotenoidid, flavonoidid, ubikinoonid, seleen, mangaan ja tsink. Antioksüdandid tugevdavad vastastikku üksteise toimet, mistõttu on oluline, et organism saaks neid kõiki üheaegselt!

Vitamiinid-antioksüdandid

Antioksüdantide alla kuuluvad sellised vitamiinid nagu vitamiinid A, C ja E. Samuti on antioksüdantseid omadusi mitmetel ensüümidel, mille toimet toetavad mineraalained: seleen, tsink, mangaan, jm. Samuti on antioksüdandi omadused paljudel fütotoitainetel.

C–vitamiin on antioksüdantidest tuntuim. Seda on soovitatav kasutada koos teiste antioksüdantidena tuntud vitamiinidega, nagu vitamiin E ja A. C-vitamiini leidub tsitrusviljades, marjades (astelpaju, karusmari, sõstrad, maasikad) jne, rohelistes lehtköögiviljades (nt. spinat, salat), tomatites, lillkapsas, kartulis, paprikas, jne.

E–vitamiin Rasvlahustuva E–vitamiini erinevaid vorme nimetatakse üldiselt tokoferoolideks. Nendest kõige aktiivsem on α-tokoferool, mis on väga tugev antioksüdant. E vitamin antioksüdandina kaitseb veresoonkonda ning närvisüsteemi oksüdatiivse stressi eest ning omab asendamatuid kasulikke toimeid nahale.

A-vitamiin A-vitamiini on meil toidust võimalik saada kas valmiskujul või sünteesib meie keha seda ise taimses toidus leiduvatest karotenoididest. Seda leidub kalamaksaõlis, maksas, porgandites, tumerohelistes ja kollastes köögiviljades, munades, piimas, margariinis, jne.

Mineraalid, mis kuuluvad antioksüdantide hulka antioksüdandid

Seleen

Parimateks seleeni allikateks on parapähkel, maks, kalad ja mereannid, päevalilleseemned, liha. Toitude seleenisisaldus oleneb pinnase seleenisisaldusest. Põhjamaades on seleenisisaldus pinnases vähene. Muudab kahjutuks toksilisi metalle ja kantserogeenseid ühendeid (nt. elavhõbe, kaadmium) väljutades neid organismist.



Mangaan



Parimateks mangaani allikateks on taimset päritolu toidud, näiteks teraviljatooted, pähklid, peet, brokoli, ananass. Nende mangaanisisaldus sõltub pinnasest, millel nad on kasvanud. Toidust saadavast mangaanist imendub ainult 5%. Kõrge mangaani tarbimine vähendab raua imendumist ja rauapuuduse korral on täheldatud mangaani suurenenud imendumist. Toidu töötlemine ja terade jahvatamine eemaldab olulise koguse mangaani. Mangaani ei leidu peaaegu üldse lihas, kanalihas, kalas, piimas ja piimatoodetes, magustatud ja rafineeritud toitudes.

Tsink

Parimateks tsingi allikateks on maks, liha, kamajahu, seemned, pähklid, juust, leib, kaunviljad, mereannid (krabid, räim), täisteratooted, munad



Karotenoidid

Hea tervise huvides peame sööma päevas mitu portsjonit puu- ja köögivilju erinevates värvitoonides. Erksavärvilised toidud sisaldavad karotenoide, mis on mitmekesine looduslike pigmentide rühm, mida leidub punastes, kollastes või oranžides puuviljades ja köögiviljades. Porgandis on palju alfa- ja beetakaroteeni; apelsinidel ja mandariinidel on beeta-krüptoksantiin, tomatites on palju lükopeeni, brokoli ja spinat on aga luteiini ja zeaksantiini allikad, mis kõik on karotenoidid. On tõendeid karotenoidide kasuliku vähivastase toime kohta vähirakkude kasvu pärssimises.

Muud looduslike karoteenide allikad on: porgand, aprikoos, melon, hurma, kõrvits, must sõstar, maguskartul, mango, punane paprika, spinat, mais, petersell, virsikud, karusmarjad ja palmiõli.

Alfa- karoteen - keedetud porgandis (rohkem kui toores porgandis), kõrvitsas**.** **Beeta- karoteen -** mida intensiivsem on puu- või juurvilja oranž värvus, seda enam sisaldab see beetakaroteeni. Seda sisaldub ka kibuvitsamarjades, kõigis taimelehtedes ning paljudes rohelistes köögiviljades, näiteks spinatis, salatis, tomatis ja bataadis (maguskartulis), brokkolis (Brüsseli kapsas), mangos, kõrvitsas. Beetakaroteen on tugev antioksüdant. **Lükopeen -** aine, mis annab tomatitele, arbuusidele, roosadele greipfruutidele punase

värvuse. Leidub tomatipastas. Takistab vähirakkude arengut, kaitseb tubakasuitsus leiduvate kantserogeenide eest, UV kiirguse eest.

Flavonoidid
Köögi- ja puuviljade, viljaterade, lehtede ja kesta vees lahustuv polüfenoolne ühend. Flavonoididel on 50 korda suurem antioksüdatiivne aktiivsus, kui vitamiinidel C ja E. Katehhiinid - rohelises tees.

Proantotsüaanid ja antotsüaniidid - võimsad veresoonte kaitsjad viinamarjades, veinis (nn. Prantsuse paradoks).

Neutraliseerivad vabu radikaale koevedelikus. Neid leidub viinamarjaseemnetes, männikooreekstraktis, viinamarjakestades. Vähesed antioksüdandid, mis suudavad kaitsta aju ja närvikudesid oksüdatsiooni eest.

Isoflavoonid - kaunviljades ja marjades leiduvad taimsed toitained. Organismis muudetakse fütoöstrogeenideks, hormoonidele sarnasteks ühenditeks, mis aitavad blokeerida hormoonsõltuvate vähkkasvajate teket. Leidub sojaubades.

Terves immuunsüsteemis on loomulikus olukorras piisavalt antioksüdante (kõikide muude kaitseelementide hulgas). Nii et meie ülesandeks on hoolitseda, et see tasakaal jääks püsima. Seda pole raske teha, kuid selleks on vaja teadmisi ja tahet. Kui me oleme sellest aru saanud, oleme astunud juba pika sammu edasise tervenemise teel. Teil on tasakaalu- või kuulmisprobleemid. Võib-olla leidsime pädeva arsti, kes diagnoosis meil Meniere`i haiguse. Kuid need sümptomid ilmnevad ainult siis, kui meie immuunsüsteem on vabade radikaalidega üle koormatud ja selles pole piisavalt antioksüdante.

Nii et kas ei tasuks otsida selle vabade radikaalide ülekoormuse põhjust? Meie keha ütleb meile, et meie immuunsüsteem vajab abi ja et vabad radikaalid on saanud ülekaalu. Järelikult tuleb lisada antioksüdantide kogust. See on nagu kaitsekilp meie tervise jaoks. Kuidas seda lisada? Sõna otseses mõttes, toitkem oma keha antioksüdantidega. Kuni oleme terved ja meie immuunsüsteem on tugev, ei esine meil tasakaalu- ega kuulmisprobleeme. Meie keha tuleb kenasti toime: see tähendab, et meie immuunsüsteem saab kõigega väga hästi hakkama. Kui aga ilmneb üks või teine sümptom, on aeg mõista, et meie immuunsüsteem ei suuda mingi ilmnenud põhjuse tõttu sellel konkreetsel hetkel toime tulla. Seega on aeg tegutseda.

Tegutseda millega?

- Aidakem organismil kiiresti terveneda, pannes oma kehasse õigeid toitaineid
- Otsigem põhjust, mis selle tekitas. Pearinglus näib tekitavat kõige rohkem probleeme ja kõige rohkem hirmu.

See on täiesti arusaadav. Tegemist on inimeste suhtumisega oma haigusnähtustesse. Statistika järgi peetakse kõiga raskendavamaks asjaoluks Meniere`i haiguse puhul tinnitust, kuid kõige ebameeldivamaks pearinglushoogu. Enamiku inimeste jaoks ei ole tinnitus või kuulmislangus (isegi püsiv kuulmislangus) nii hirmutav (või nii problemaatiline) kui äkiline

pearinglus. Nii et kasutagem näidetena tasakaaluprobleemi (pearinglus): seda on tunduvalt lihtsam uurida ja on kindlasti paremini äratuntav Meniere`i haiguse sümptom. Enamik inimesi oskab öelda, millal nende pearinglus algas. Nad mäletavad kindlasti (ja üsnagi täpselt), millal nende pearinglus tekkis, kuid nad ei mäleta, millal nad märkasid esimest korda kuulmislangust. Paljude inimeste jaoks on sama lugu ka tinnitusega, sest sellegi algust ei suudeta meenutada. Ma arvan, et see on sellepärast, et oleme harjunud, et meie ümber on peaaegu alati mingi taustaheli.

Vaatleme tasakaalusümptomit lähemalt. Need põhjustavad nii palju ärevust ja hirmu nende ilmumise ebakindluse tõttu. Meil on neid juba mõnikord esinenud? Nüüd loodame, et midagi sellist enam ei juhtu. Kuid me kardame, et see siiski tuleb. Me aimame, et see võib ometi juhtuda. Kuid see ärevus ei ole meile kindlasti mitte mingil moel kasulik, sest selle tulemuseks on stress. Stress nõrgendab immuunsüsteemi ja loob soodsad tingimused vabade radikaalide tekkeks. Muide, sama mõtteviisi saab rakendada IGASUGUSTE sümptomite puhul kõikjal meie kehas.

Palju on räägitud põhjusest ja tagajärjest. Sümptom ilmneb seetõttu, et meie keha ei ole sel hetkel piisavalt terve, et toime tulla ja et me võiksime end hästi tunda. Selline seisund võib kesta kaua või väga lühikest aega, kuid sõnum on sama... ebapiisav immuunsüsteem. Ma tahan pakkuda väga lihtsat valemit, mida olen kasutanud palju aastaid: see käib nii.

Mida teha, kui haigushoog ennast ilmutab?

Mida me võiksime teha? Haigushoo ajal oleme võimetud midagi tegema, seega las see läheb oma tavapärast rada. Aga nüüd, peale toibumist hakkame järele mõtlema, mis selle võis põhjustada. Ilmselt muutused organismi kaitsetegevuses. Ja nendeks muutusteks on vabade radikaalide ajutine liig organismis. Nüüd on aeg nendest vabanemiseks, lisades oma organismi kaitsevõimet antioksüdantidega.

Seejärel hakkame mõtlema, mida me sellega õppisime. Nüüd teame, et meil on muudatuste tegemiseks mõned võimalused. Teadmised on suurepärased, kuid nendest üksi ei piisa. Vaja on ka tegevust. Inimesed kirjeldavad oma haigushoogusid. Kuid mitte ükski inimene pole öelnud, et nad kogesid neid iga päev, terve aasta iga nädala jooksul sama intensiivsusega. Kuidas ma tean? Ma olen seda küsinud. Miks on seda oluline märkida? Sest isegi vähimgi muutus sümptomi intensiivsuses näitab, et meie immuunsüsteem tegutseb.

Ma pakun, et meie immuunsüsteem on suutnud end kohandada ja laseb haigushoogude intensiivsusel või sagedusel veidi leevenduda… enne kui vabade radikaalide hulk mingil põhjusel suureneb ja kontroll immuunsussüsteemi üle järjekordselt üle võetakse ja järjekordne haigushoog aset leiab. Ma tean, et see on natuke liiga lihtne selgitus, kuid ma püüan näidata, kuidas ennast aidata ja mitte elada hirmus haiguse ees. Olen lugenud e-kirju lugejatelt, kes ütlevad mulle, et nende sümptomid muutuvad aja jooksul tugevamaks. See täiesti loogiline, kui:

1) meie immuunsüsteem ei ole nii tugev kui vaja ja

2) me pole ikka veel põhjust tuvastanud ega sellega tegelenud.

Ma ei mäleta, et keegi oleks minult teavet küsinud ilma, et oleks esmalt tavameditsiini abi otsinud. Me kõik peame oluliseks minna kellegi juurde abi järele, kes meie arvates teab rohkem kui meie. Küll aga kipume abi paluma inimestelt, kes soovivad aidata sümptomeid ravides, mitte neist lahti saades.

Probleem ei peitu selles. Tegelikult on kaks probleemi:

• ebapiisav immuunsüsteem

• teadmata põhjus.

Kui rakendate käsitletud ideed (antioksüdandid vs. vabad radikaalid), on see vabade radikaalide ülekoormus ja antioksüdantide vähesus. Kas see hakkab tunduma loogiliselt? Kui meie immuunsüsteem on üldiselt heas vormis, kuid meil on tasakaalusümptomeid, peame mõistma, et meie immuunsüsteem ei ole teatud hetkel piisavalt tugev. Olen kuulnud paljudelt inimestelt, et nad arvavad, et nad on üsna terved. Üldiselt võib see tõsi olla. Aga hetkel see seda ei ole. Hea uudis on aga nende inimeste jaoks see, et nad peavad tegema vaid mõningaid jõupingutusi, et otsida algpõhjust ja see parandada. Sageli on see sama lihtne kui soolatoosi eemaldamine laualt!

Jah! SOOL! Jah, see salakaval ja ometi organismile vajalik… SOOL!!!! Me saame sageli üksteisele vastukäivaid või lausa valesid, ebateaduslikke sõnumeid naatriumi ja soola tarbimise kohta. Mõned neist seisukohtadest on iganenud. Seega peame vaatama üle oma tõekspidamised. Keskmiselt vajab täiskasvanu päevas naatriumi nii palju, kui sisaldub 1,5 grammis soolas. See on siiski üsna umbkaudne soovitus, sest naatriumivajadus sõltub hetkeolukorrast. Raske töö puhul, kui inimene higistab, suureneb naatriumivajadus. Sama on ka kõhulahtisuse puhul. Seejuures tuleb arvesse võtta valmistoitudes juba esinev sool, mitte ainult see, mida me ise lisame.

Artikleid toiduainete soolasisalduse ja keha soolatarbimise vajaduse kohta on palju, samuti ka teavet selle kohta, et piisava soola puudumine võib põhjustada pearinglust või muid tervisehäireid. Jälgige oma hüponatreemiat (naatriumipuudust). Sümptomid võivad olla kerged, kuid võivad olla ka rasked nagu oksendamine, südame-hingamisprobleemid, unisus, epileptilised hood ja teadvusekadu. Rasked neuroloogilised sümptomid tekivad enamasti väga väikse naatriumisisalduse korral, kui tekib vedeliku ümberpaiknemine kudedes ja ajuturse. Hüponatreemia ei teki niivõrd naatriumi vähesuse puhul, kuivõrd liigse vedelikutarbimise tulemusena, näiteks liigse veejoomise tagajärjel.

Nüüd, kui oleme nii kaugele lugenud, tahan lisada kiire värskenduse selle kohta, milleks meie keha on automaatselt programmeeritud, ja see sobib hästi eelneva aruteluga, mida peame endaga pidama.

Võime oma kehale loota:

• ta kaitseb meid,
• ta tervendab meid,

• ta puhastab mürkidest kogu organismi,
• ta tasakaalustab kõik selle organid jne, et hoida meid tervena.

Kui meie immuunsüsteem on korras, ei vaja me mingeid vaktsiine, mis meie organismi mürgitavad ja loomuliku immuunsuse maha suruvad. Olgem tänulik oma loomuliku tervise ja immuunsüsteemi eest. Kui meie üldine tervis on üldiselt hea, võime eeldada, et keha reageerib positiivselt. Kas pole see põhjus, miks me vaistlikult pingutame, et seda tervise taset säilitada? Nii et suhteliselt lühiajaline tasakaaluprobleem pole eriline probleem ja möödub peagi. Ärge paanitsege. Hakake mõtlema, mis võis selle juhtumi põhjustada. Kahjuks ei ole mõned inimesed erinevatel põhjustel nii terved, kui nad soovivad. Meid kõiki on paljude põlvkondade jooksul programmeeritud võtma ravimeid (kemikaale) mingi haigusseisundi ennetamiseks või öeldud, et teatud tooted aitavad seda haigusseisundit tasakaalustada. Kui oleksime võtnud aega uurida mis on vaba radikaal, mõistaksime, et paljud neist "kasulikest" toodetest on just need vabad radikaalid. Kas hakkate nägema, mis võivad korda saata vabad radikaalid? Et nad suudavad üle võtta meie immuunsüsteemi ja meie üldise tervise?

Üks kiire, kuid väga oluline meeldetuletus: ainult toitained saavad teie keha toita, ravimid ja kemikaalid mitte.

Kui oleme sellest teadlikumaks saanud, hakkame kõike vaatama teise pilguga. Paljud inimesed peavad oma toitumist peamiseks probleemiks, kuid ma ei nõustu sellega. See VÕIB olla üks allikatest. Kuid see perspektiiv jätab kasutamata palju muid võimalusi. Kemikaalid, mida me oma kehasse manustasime, nagu ravimid ja „dieet", suurendavad lihtsalt vabade radikaalide ehk soovimatute elementide kogust organismis. Kuid ärge kunagi unustage kõiki muid kemikaale, isegi orgaanilisi aineid ja ka taimseid aineid jne, mida me oma kehale muul kujul lisate. See on iga inimese jaoks erinev, kuid jällegi mõjutavad need meie immuunsüsteemi.

Kuid mitte ainult need. Vabad radikaalid tekivad ka sissehingatavast saastunud õhust, UV kiirgusest, radiatsioonist. Meile nii tuttavad mikrolaineahjud ei ole sellest süüst priid. Mobiiltelefonide poolt levitatavast kiirgusest on palju räägitud, kuid ühist seisukohta ei ole veel võetud. Keskkond, milles elame, on täis raadiolaineid, madalat heli tekitavad tuuleturbiinid jahvatavad õhku meie ümber ja saadavad infraheli meie organismi. Tehnika võidukäik toimub inimese tervise arvelt.

Nii et meil on valikuid ja te võime seda kasutada Kui tunneme ära tugeva immuunsüsteemi väärtuse ja selle seose meie Meniere'i haiguse sümptomitega, saame iseennast kontrollida... nüüd saame teha teadliku otsuse ja seoses sellega ka kavandatud muudatused.
• Saame tugevdada oma immuunsüsteemi. Võimalik (tegelikult üsna kindel), et peame lisaks igapäevasele toidule lisama rohkem antioksüdante.

• Saame otsida põhjust, miks vabad radikaalid võtavad hetkeks võimust ja sellest vabaneda ja seejärel lasta oma kehal uue olukorraga kohaneda. Või:

• Saame teha mõlemat

Kuid mõelge vähemalt sellele, mida saame enda heaks teha. See on meie keha: keegi teine ei hooli selle tervisest nii nagu meie. Kui nüüd esitada küsimus, mis on sellel tegemist Meniere`i haigusega, siis vastan, et Meniere`i haigus on autoimmuunsushaigus ja seda põhjustavad needsamad vabad radikaalid.

Meil peab olema kavatsus, soov ja lootus, et asjad võivad muutuda. Need muutuvad, kui muudame lihtsalt oma praegust negatiivset uskumust, oma praegust suhtumist, et me ei saa hakkama. Kuid ... varugem kannatust. See kõik nõuab aega.

Proovige seda. See on võimalik. Kasutage abistamiseks oma keha loomulikku tervendavat võimet "kuni surmani".

Käesolev artikkel valmis tänu minu Kanadas elavale sõbrale Karin Hendersonile, kes on suure osa oma elust pühendanud Meniere`i haigusega toimetuleku uurimisele.



Kasutatud allikas: https://www.menieres-disease.ca/karin-david/